



تحرک در کودکان، سلامتی فکری و ذهنی آنها را سبب می‌شود

یک پزشک اطفال و کودکان گفت: ورزش و تحرک در کودکان، موجب سلامتی فکری و ذهنی آنها می‌شود.

یک پزشک اطفال و کودکان گفت: ورزش و تحرک در کودکان، موجب سلامتی فکری و ذهنی آنها می‌شود.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایسنا، سعیده میری افزود: فعالیت‌های بدنی یکی از راهکارهای مبارزه با هیجان است، عامل افسردگی را از کودکان دور می‌کند، باعث می‌شود به دنیای پیرامون خود بیشتر توجه کنند و سلامت فکر، روح و ذهن کودک را تضمین کند.

وی در ادامه گفت: کودکان در سن رشد بیش از هر چیز دیگر به انجام فعالیت‌های ورزشی مناسب نیاز دارند تا کمتر از تنش‌های فیزیکی و روحی رنج ببرند.

میری افزود: پیاده‌روی کودکان با همراهی والدین می‌تواند ورزش مناسبی باشد و باعث تناسب اندام و سلامت روزافزون کودکان می‌شود.

به گفته وی، رعایت اصول امنیتی مهم‌ترین عامل در ورزش است که والدین باید به آن توجه خاصی داشته باشند.

میری اظهار داشت: اولیاء باید به طور کامل توجه داشته باشند مکان‌هایی که کودکان در آن ورزش می‌کنند دارای نکات ایمنی و استانداردهای لازم باشد.

وی بیان کرد: تشخیص اضطراب و درمان در کودکان و نوجوانان بسیار مهم است و با ورزش کردن بسیاری از مشکلات ناشی از اضطراب پیش روی کودکان از بین می‌رود.

میری گفت: فراهم آوردن امکانات ورزشی مناسب در منازل و همچنین حضور کودکان در پارک‌ها و فضاهای مناسب ورزشی می‌تواند در سلامتی جسمی و روحی کودکان موثر باشد و باعث رشد اجتماعی کودکان شود. در این خصوص والدین باید با برنامه‌ریزی خاص، ساعاتی از روز را به ورزش کردن اختصاص دهند.